

# SIGARA NI MBAYA SANA KWA HAFYA YAKO

Sigara athari kila sehemu ya mwili wako



## MACHO

Sigara huharibu  
macho na ongezeko  
la hatari ya upofu



## MENO

Sigara kuleta ugonjwa  
wa fizi na kupoteza jino



## MAPAFU

Sigara huleta  
pumu(asma) na  
hufanyayo kuwa mbaya  
zaidi. Inafunga mapafu  
yako na kamasi



## MOYO

Sigara hufunga mishipa ya  
moyo. Hatari ya mashambulizi  
ya ugonjwa wa moyo ni mara  
2-3 juu zaidi kama unavuta  
sigara.



## MIGUU

Sigara huleta matatizo  
makubwa kwa mguu na  
mguu kama vidonda



## SUKARI KWA DAMU

Sigara hupandisha sukari kwa  
damu na hufanya ugonjwa wa  
kisukari vigumu kudhibiti



## LINDA NYUMBA YAKO NA LINDA FAMILIYA YAKO

Moshi wa mkono wa pili huweza kuleta ugonjwa wa moyo, kansa ya mapafu na kiharusi. Nyumba ni mahali ambapo watu wengi, wakiwemo watoto, wapumua moshi wa sigara. Watoto walio karibu na moshi wa mkono wapili wana uwzekano mkubwawa ambapo kupata maambukizo wa magonjwa kama vile pumu(asma). Fanya nyumbani na gari yako mahali hakuna tumbaku au sigara

Pumua vizuri na uwe na afya kwa sababu ya kuacha tumbaku au sigara. Kama una zana na msaada, unaweza kufanya ivyo.

**Piga simu kwa 1-800-784-8669 leo.**

**Huduma wa kujiiondoa hupatikana katika lugha nyingi.**

